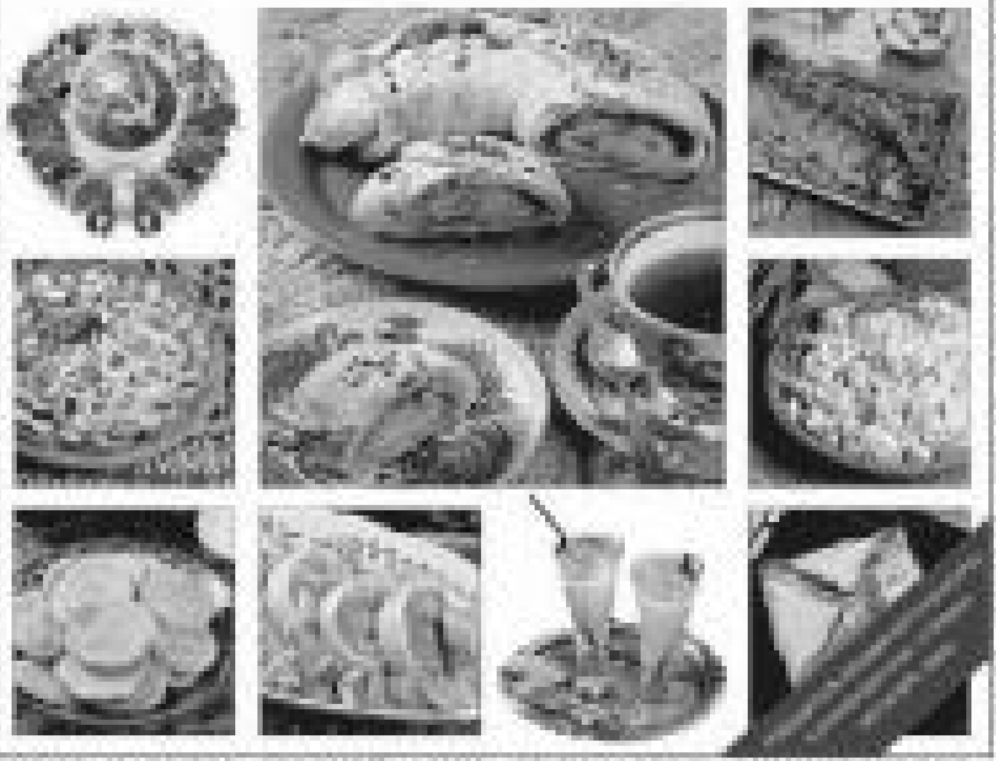
ЛУЧШИЕ КУЛИНАРНЫЕ

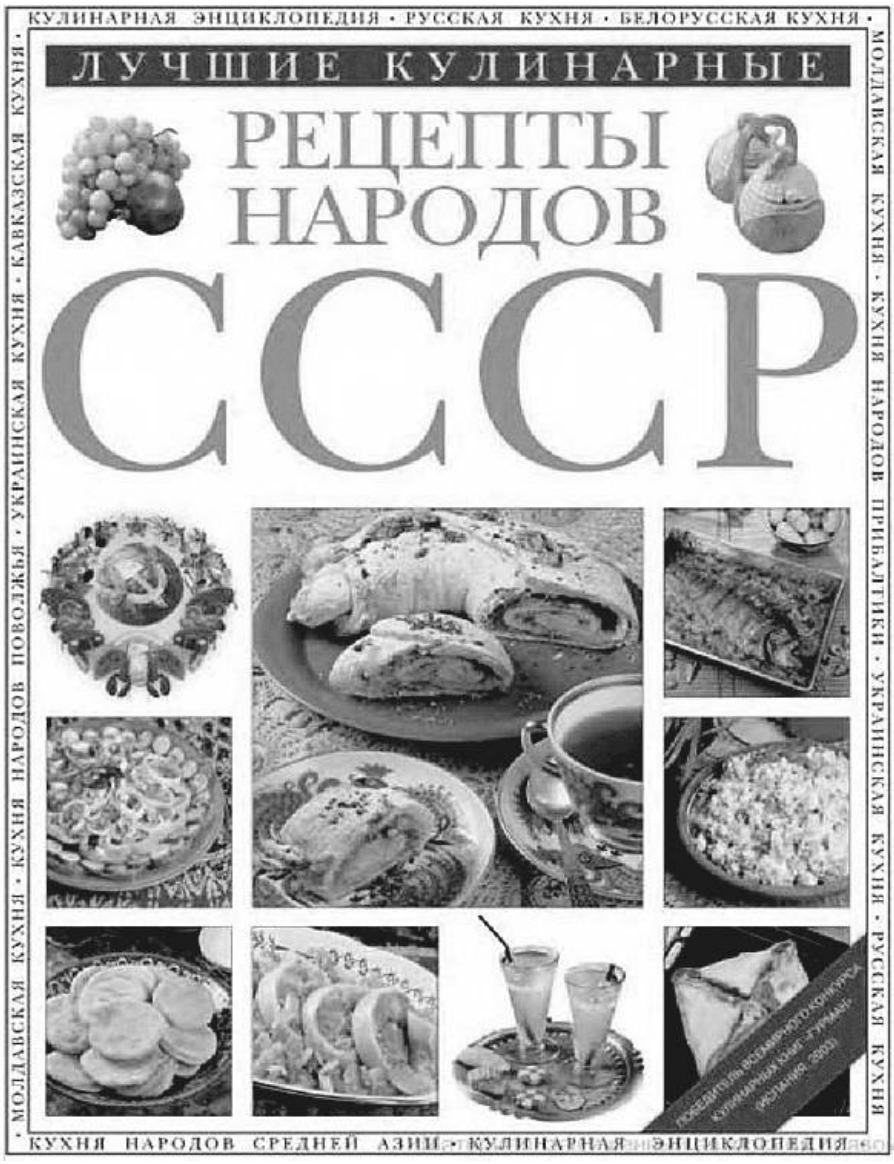
РЕЦЕПТЫ НАРОДОВ СССР



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге представлены лучшие рецепты, проверенные многолетним опытом разных народов нашей страны. Для широкого круга читателей.


КУЛИНАРНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ • РУССКАЯ КУХНЯ • БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ •
МОЛДАВСКАЯ КУХНЯ • КУХНЯ НАРОДОВ ПРИБАЛТИКИ • УКРАИНСКАЯ КУХНЯ • РУССКАЯ КУХНЯ •
• МОЛДАВСКАЯ КУХНЯ • КУХНЯ НАРОДОВ ПОВОЛЖЬЯ • УКРАИНСКАЯ КУХНЯ • КАВКАЗСКАЯ КУХНЯ •
ЛУЧШИЕ КУЛИНАРНЫЕ
РЕЦЕПТЫ НАРОДОВ
СССР
ПОБЕДИТЕЛЬ ВСЕМИРНОГО КОНКУРСА КУЛИНАРНЫХ КНИГ «ГУРМАНД» (ИСПАНИЯ, 2003)
КУХНЯ НАРОДОВ СРЕДНЕЙ АЗИИ • КУЛИНАРНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ББК 36.997
А72

Исключительное право публикации книги М. А. Антоновой и С. В. Антонова
«Лучшие кулинарные рецепты народов СССР»
принадлежит издательству «ОЛМА-ПРЕСС Инвест».
Выпуск произведения без разрешения издательства
считается противоправным и преследуется по закону.

Фотосъемка С. Антонова

Антонова М. А., Антонов С. В.
А72 Лучшие кулинарные рецепты народов СССР. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003. – 207 с.: ил.
ISBN 5-94848-044-5

В книге представлены лучшие рецепты, примерные меню лучшим опытом разных народов нашей страны.

Для широкого круга читателей.

ББК 36.997

ISBN 5-94848-044-5

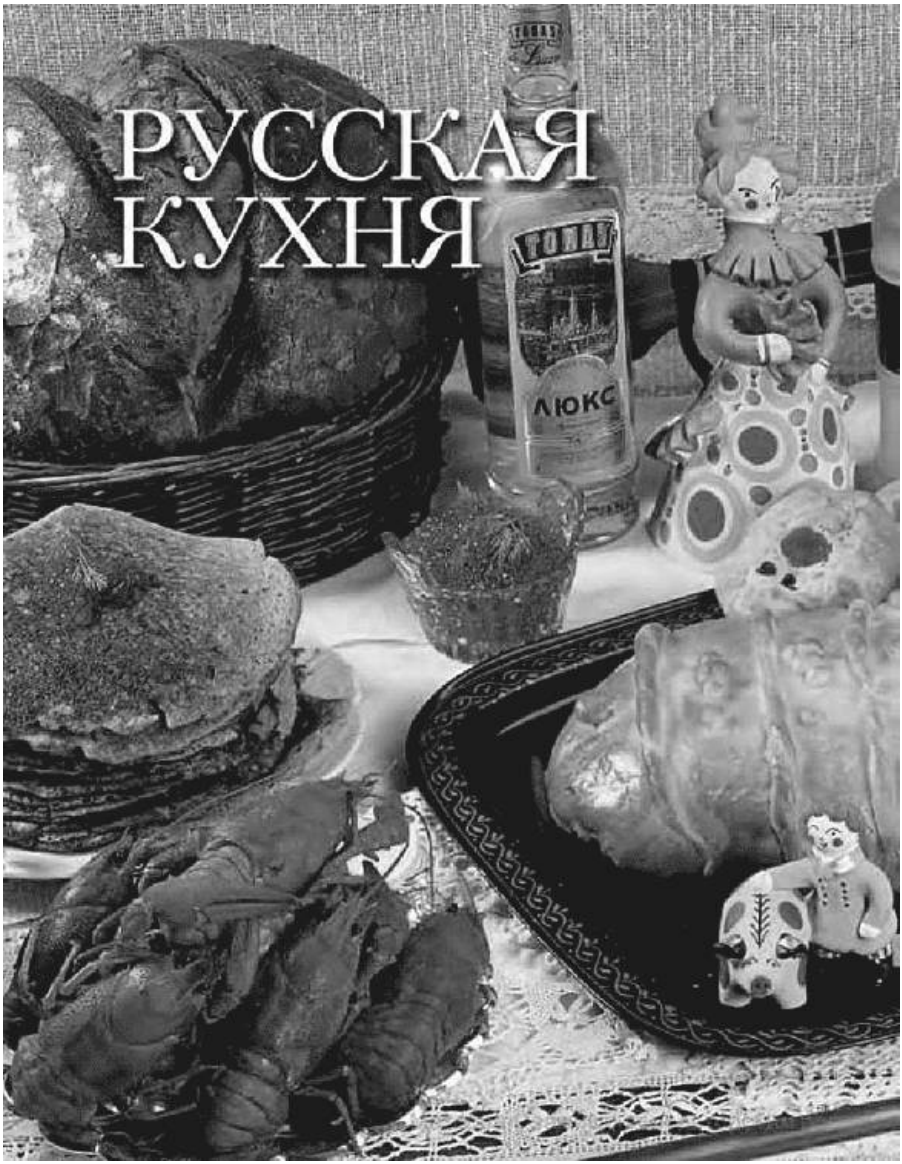
© М. А. Антонова, С. В. Антонов, 2003
© О. Е. Сергеева, дизайн, 2003
© Издательство «ОЛМА-ПРЕСС Инвест», 2003
© С. В. Антонов, фото, 2003

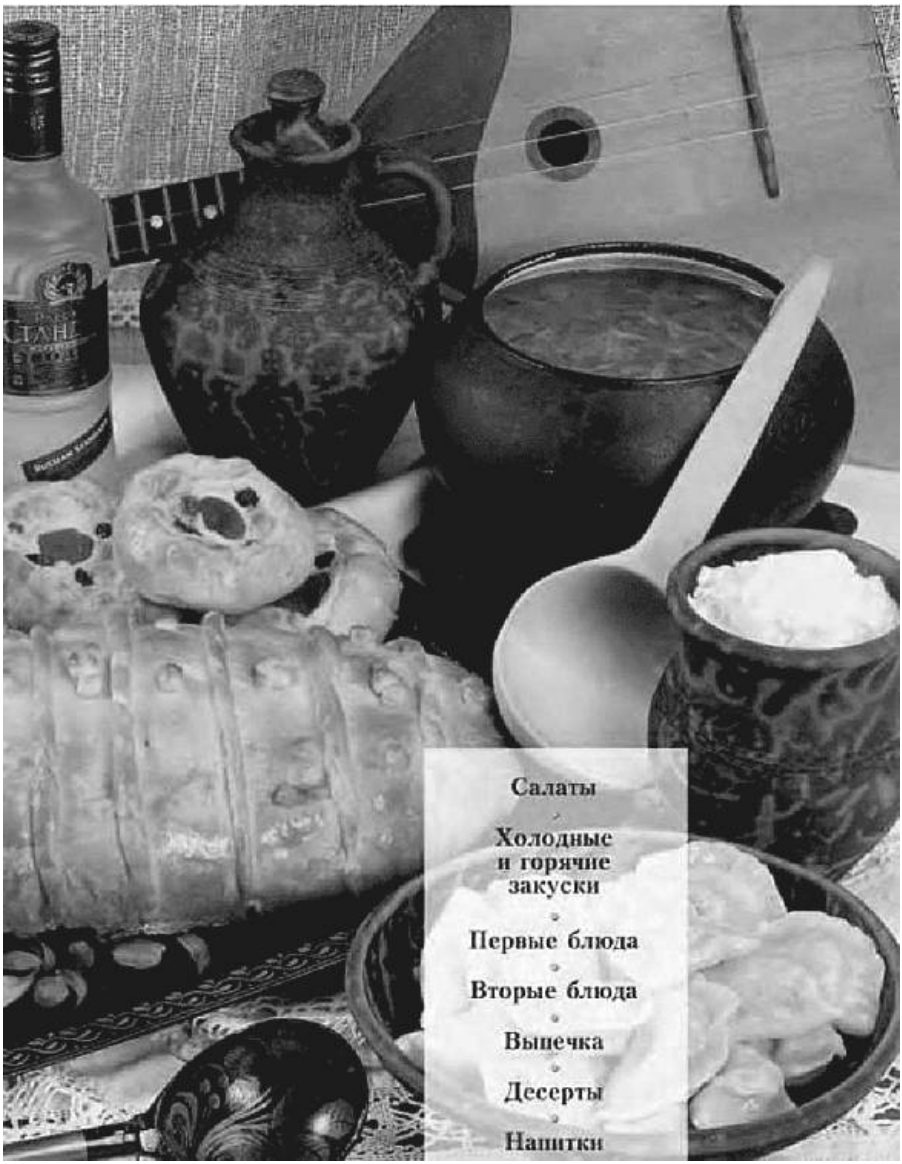
За время существования Советского Союза национальный колорит кухонь разных народов нашей огромной страны несколько сгладился, произошло своеобразное взаимопроникновение национальных блюд. Это, с одной стороны, внесло разнообразие в питание каждого народа, а с другой – нивелировало особенности национальной кулинарии и породило массу заблуждений.

Такие блюда, как узбекский плов, люля-кебаб или шашлык, которые готовили в российских семьях, очень отдаленно напоминали настоящие творения национальных кухонь.

Теперь на фоне общего возрождения национального самосознания мы возвращаемся к истокам наших национальных традиций и познаем истинную ценность кулинарных творений своих ближайших соседей.

Многие рецепты, представленные в этой книге, включают в себя продукты Магги. Отличительной особенностью продукции Магги является ее соответствие национальным кулинарным традициям, вкусам и предпочтениям, особенностям нашей домашней кухни. В ассортимент входят наиболее популярные кулинарные продукты – бульоны, майонез, смеси для приготовления вторых блюд, дегидрированные супы быстрого и моментального приготовления, дегидрированные и жидкие приправы, картофельное пюре. Продукция Магги прекрасно дополнит ваши любимые блюда, усилит их натуральный вкус и аромат, сделает более аппетитными и привлекательными. Давая простор для творчества, Магги не только помогает разнообразить ваш стол, но и экономит ваше время! «Маленькие победы каждый день» – девиз торговой марки Магги, который как нельзя лучше отражает стремление настоящей хозяйки каждый день баловать своих близких новым вкусным блюдом.


РУССКАЯ
КУХНЯ
ЛЮКС



Салаты

Холодные и горячие закуски

Первые блюда

Вторые блюда

Вышечка

Десерты

Напитки

Русская кухня очень самобытна. Это выражается не только в оригинальной рецептуре блюд, но и в том, что она по-своему отражает определенный стиль жизни, своеобразную основательность, патриархальность. В первой половине девятнадцатого столетия международная кухня переняла так называемый русский стол. До этого в Европе подавали разные блюда вперемешку, это напоминало нечто вроде холодно-горячего буфета. Потом по русскому образцу разделили застолье на отдельные последовательные стадии.

В русской кухне первая стадия имеет особое значение. Она способствует нормальному пищеварению и поднимает настроение: «Русская водка, черный хлеб, селедка...» И вправду, даже если на столе стоит черная икра, водочку закусывают сначала серебристой прохладной селедочкой. Только в том случае, если сельди или другой соленой рыбки на столе нет, водку закусывают пирогами. Пироги по-русски пекутся во весь противень и начиняют их рыбой, мясом, капустой. Вариантов начинок множество. Высокую кулинарию демонстрирует кулебяка – продолговатый пирог с начинкой из вязиги или лосося, а можно и из более дешевой рыбы. Вместо вязиги часто используют искусственную крупу саго, добавляя к ней копченую кету.

Русские блины с икрой, о которых мы знаем в основном из рассказов Чехова, славились и славятся до сих пор на весь мир.

Все эти блюда, особенно пироги и блины, исключительно калорийны и необычайно вкусны.

К знаменитейшим блюдам русской кухни принадлежит бефстроганов. Готовят его из говяжьего филе с шампиньонами, помидорами, а главное, со сметаной. Это удивительно здоровое блюдо. Оно содержит полноценные белки, легко усвояемый молочный жир, а также минеральные вещества и микроэлементы. Особенно много в нем железа, необходимого для кроветворения, есть и бета-каротин (провитамин А), и ценная клетчатка, содержащаяся в шампиньонах.

В народной кухне в большом количестве используются свекла и капуста. Из них готовят и щи, и борщ, а в южных областях прославляют квашеной капустой и кашу («кисло-каша тимоновская» и др.).

Русская кухня обогатила кухню международную и сладкими изделиями («пасха», различные сорта варенья). Верхушка русского общества, в свою очередь, позаимствовала ряд блюд из западноевропейской кулинарии, особенно из французской. Правда, к народной кухне это практически не имело отношения.

Тем не менее, специалисты и гастрономы нередко ставят нашу кухню на один уровень с французской.

МИРНОВЪ

Закуска «По грибы» с Магги Майонезом

Яйца — 5 шт.,
крепкие небольшие
помидоры продолговатой
формы (желательно
разного цвета) — 5 шт.,
постная ветчина — 200 г,
сыр — 100 г, зеленый лук — 1 пучок,
Магги Майонез — 200 г,
листья салата — 6—7 шт.,
зелень укропа — 4 веточки,
чеснок — 2—3 зубчика,
соль и перец — по вкусу.

Сваренные вкрутую яйца и сырые помидоры разрезать поперек на 2 части. Смешать желтки с мелко нарезанной ветчиной, тертым сыром, толченым чесноком, зеленью укропа, зеленым (тертым с солью) луком, добавить Магги Майонез. Смесь должна быть густой. Начинить этим пустые яйца и накрыть их крышечками из помидоров.

По краям плоского блюда положить листья салата, в центре его выложить горкой оставшуюся смесь. На листья салата положить «грибочки». Горку усыпать рубленой зеленью укропа, чтобы было впечатление зеленого холмика.

Салат из морепродуктов по-сахалински

Креветки, морские гребешки,
каракатицы, кальмары,
морские ушки — по 100 г,
растительное масло
без запаха — 2—3 ст. ложки,
лимонный сок — 1 ст. ложка,
вареный рис — 200 г,
морковь, зеленый
сладкий перец и помидор — по 1 шт.,
соль для варки морепродуктов.

Отваренные в соленой воде морепродукты выложить на красивое продолговатое блюдо и украсить их свежими овощами и зеленью. Подавать с отварным рассыпчатым рисом, политым маслом и сбрызнутым лимонным соком.

Закуска «Барская»

Слоеное тесто — 500 г,
лимон — 1/2 шт., апельсин — 1 шт.,
растительное масло — 2 ст. ложки,
сахарный песок — 1 ст. ложка,
тертые орехи — 1 ч. ложка,
майонез — 200 г,
вареное куриное мясо — 300 г,
кисло-сладкое яблоко — 1 шт.,
зеленые оливки — горсть.

Из готового слоеного теста вынечь в маленьких формочках корзиночки. Приготовить соус: смешать сахар, цедру 1/3 части апельсина, сок лимона, орехи, майонез и растительное масло. Филе курицы нарезать кубиками, залить приготовленным соусом, перемешать. Полученную смесь выложить в корзиночки из теста. Украсить зеленью.

НА ЗАМЕТКУ

- Яблоки, нарезанные для салата, не потемнеют, если их положить в холодную подкисленную воду. Для этого можно использовать лимонный сок, лимонную кислоту, растворенную в воде, и уксус.
- Салаты из зеленых культур нужно солить только перед подачей на стол, так как от соли зелень быстро теряет сочность, вкус, вид и витамины.
- Салатные листья можно освежить, если положить их на 10 – 15 мин в теплую воду.

дольками апельсина и зелеными оливками. При желании в смесь можно добавить мелко порезанное яблоко.

Раки, фаршированные по-царски

Раки — 25 шт.,
сдобные сухари — 2 шт.,
топленое масло и сливки — по 1 ч. ложке, рубленая зелень — 1 ст. ложка, мускатный орех — 1/4 шт.,
яйца — 2 шт., молоко — 2,5 стакана,
цветная капуста — 2 средние головки,
зеленая груша — 1 шт.,
белый сдобный хлеб — 150 г,
соль и перец — по вкусу

Раков отварить в соленой воде, очистить шейки и клешни у 20 раков, нарубить их и добавить тертых сухарей, топленого масла, сливок, зелени, мускатного ореха, соли и перца, взбитые яйца. Все размешать и начинить этой смесью раковые панцири. Вскипятить молоко, добавить к нему белого хлеба, размешать, снова довести получившуюся смесь до кипения. Выложить начиненных раков на блюдо, залить их кипяченой смесью, украсить поджаренными гренками, зеленой грушей, вареной цветной капустой, зеленью и оставшимися неочищенными раками.

Холодец

Кости — 1 кг,
мясо (рулька, обрезки) — 500 г,
коренья (сельдерей, петрушка или пастернак) — 50 г,
морковь — 3 шт., лимон — 1 шт.,
лавровый лист, перец душистый горошком, тмин, гвоздика и соль — по вкусу, вода — 2 л,
свежая зелень — 1 пучок

Мясо нарезать на куски, мелко порубить коренья, лук нарезать кубиками, морковь — кружочками. Мясо и кости залить водой, добавить коренья, варить 15—20 мин. Бульон процедить. Кости и мясо залить процеженным бульоном, добавить нарезанные овощи, специи и соль и варить на медленном огне 3 часа, пока объем бульона не станет вдвое меньше. Холодец разобрать. Мясо нарезать и разложить по формочкам. Разлить бульон по формочкам, немного дать остыть и добавить зелень и дольки лимона.

Закуска «Мухоморчики»

Картофель вареный продолговатой формы — 4 шт.,
помидоры — 4 шт.,
вареная сайка — 300 г,
свежий огурец — 1 шт.,
зелень сельдерея, укропа и петрушки — по 1 пучку,
растительное масло — 2 ст. ложки,
майонез — 2 ст. ложки,
соль — по вкусу

Картофель и помидоры разрезать поперек на 2 части. Мякоть картофеля и помидоров вынуть ложечкой, смешать ее с разделанной рыбой, мелко порезанным огурцом, маслом и майонезом, посыпать солью и перемешать. Получившейся смесью начинить пустые половинки картофеля, накрыть их пустыми половинками помидоров. Зелень укропа, сельдерея и петрушки мелко порубить, перемешать и полностью засыпать ею блюдо. На получившуюся «траву» поставить грибы. На помидорах сделать точки майонезом.

Салат «Камчатка»

Треска — 100 г,
вареная морковь — 1 шт.,
вареный картофель — 2–3 шт.,
соленый огурец — 1 шт.,
брусника или клюква — 1 ст. ложка,
зеленый лук — 6 перьев,
яйцо — 1 шт., майонез — 200 г,
лимон — 2–3 дольки,
зелень укропа — 4 веточки,
соль и перец — по вкусу.

Вареную рыбу порезать, добавить измельченные вареные овощи, огурец, яйцо, зеленый лук, тертый с солью, бруснику, смешать с майонезом, поперчить и горкой выложить в салатник. Украсить лимонными кружочками, брусникой и зеленью.

НА ЗАМЕТКУ

Очень вкусный соус для заправки салатов можно приготовить из майонеза, смешанного с кетчупом и зеленью. Для этого следует смешать 200 г майонеза, 20 г кетчупа и 1 ст. ложку измельченной зелени укропа, петрушки и эстрагона.

Чаще всего для заправки салатов используют майонез. На его основе при желании можно получить разнообразные заправки и соусы. К майонезу можно добавить соевый соус, различные кетчупы или горчицу с сахаром, толченый чеснок, лук, измельченную зелень, тертый сыр, творог, дробленые или перемолотые орехи. Можно приготовить прекрасные заправки на основе растительного масла, добавив к нему уксус или лимонный сок, горчицу, соль, сахар, перец, рубленую пряную зелень, зерна кинзы.

Салат с сельдью по-питерски

Филе соленой сельди — 100–150 г,
яйца — 2 шт., морковь — 1 шт.,
картофель — 3–4 шт.,
лук репчатый — 1 шт.,
зеленый горошек (консервированный) — 2–3 ст. ложки,
кисло-сладкое яблоко — 1 шт.,
свежий огурец — 1 шт.,
листья салата или капусты — 7 шт.,
готовое слоеное тесто — 500 г,
зелень, соль, перец,
майонез — по вкусу.

На готового слоеного теста вырезать корзиночки.

Картофель, морковь и яйца отварить и мелко нарезать. Лук разрезать на 2 части, обдать кипятком и мелко нашинковать. Добавить порезанные яблоко, огурец, сельдь, горошек, соль и перец, полить майонезом и перемешать. На большое круглое блюдо выложить листья салата или капусты, на них поставить корзиночки, наполненные салатом, сверху каждую корзиночку украсить ломтиком селедки.

Салат овощной по-кубански

белокочанная капуста — 800 г, сладкий оранжевый перец — 1 шт., кисло-сладкое яблоко — 1 шт., крупная морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., тертый сыр — 2 ст. ложки, майонез — 200 г, соль, перец, зелень сельдерея — по вкусу

Капусту шинковать и слегка перетереть с солью. Морковь, яблоко и перец нарезать соломкой, разрезанную пополам луковицу ошпарить кипятком, обдать холодной водой и нарезать полукольцами. Все соединить, полить майонезом, перемешать, выложить в салатницу, посыпать сыром и зеленью сельдерея.

масле. Отдельно обжарить с мукой и маслом лук. Все соединить, добавить мелко порезанную свинину, сметану, соль, перец и зелень. Тушить еще 10 – 15 мин.

Тонко раскатать тесто, нарезать из кружочки и выстлать ими внутренние поверхности формочек для выпекания. Выпекать при 180°С в течение 10 – 15 мин.

Грибную смесь выложить в корзиночки и украсить.

Закуска «Сельдереич»

Корневой сельдерей — 150 г,
яйца — 4 шт.,
красный сладкий перец — 1 шт.,
зелень сельдерея — 1 пучок,
зелень укропа — 3 веточки,
майонез — 200 г,
соль и перец — по вкусу.

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам, удалить желток и положить в них начинку. Для начинки отварной сельдерей и сырой перец порезать мелкой соломкой, смешать с желтком, зеленью сельдерея и укропа, полить майонезом, перемешать.

Блюдо посыпать рубленой зеленью и положить на все яйца начинкой вверх. Чтобы яйца не опрокидывались, закругленные донышки чуть срезать. Каждое яйцо украсить масляной и веточкой зелени.

Суп гороховый с копченым мясом

Сухой горох — 500 г, вода — 2 л,
копченая свинина — 300 г,
репчатый лук — 1 шт.,
морковь — 1 шт.,
растительное масло — 2 ст. ложки,
мука — 1 ст. ложка,
сельдерей, корень — 1 шт.,
зелень сельдерея, соль и душистый перец горошком — по вкусу.

Горох предварительно замочить в воде на 2 – 3 ч. Отварить свинину вместе с корнем сельдерея и горохом. Корень и мясо вынуть из бульона. Лук и морковь порезать и обжарить; муку спассеровать на масле и добавить к овощам. Полученную смесь разбавить небольшим количеством бульона. За 5 – 10 мин до окончания варки овощную смесь, порезанное кусочками мясо, соль, перец, лавровый лист соединить с супом.

Подавать с мелко порубленной зеленью сельдерея.

Похлебка «Старомосковская»

Нежирное мясо — 500 г,
ветчина — 200 – 300 г,
белые грибы сухие — 50 г
или свежие шампиньоны — 200 г,
петрушка, корень — 1 шт.,
сельдерей, корень — 1 шт.,
картофель — 6—7 шт., вода — 2 л,
морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт.,
чеснок — 1/2 зубчика (на порцию),
свежие помидоры —
1/2 помидора (на порцию),
специи, свежая зелень,
соль и сметана — по вкусу.

НА ЗАМЕТКУ

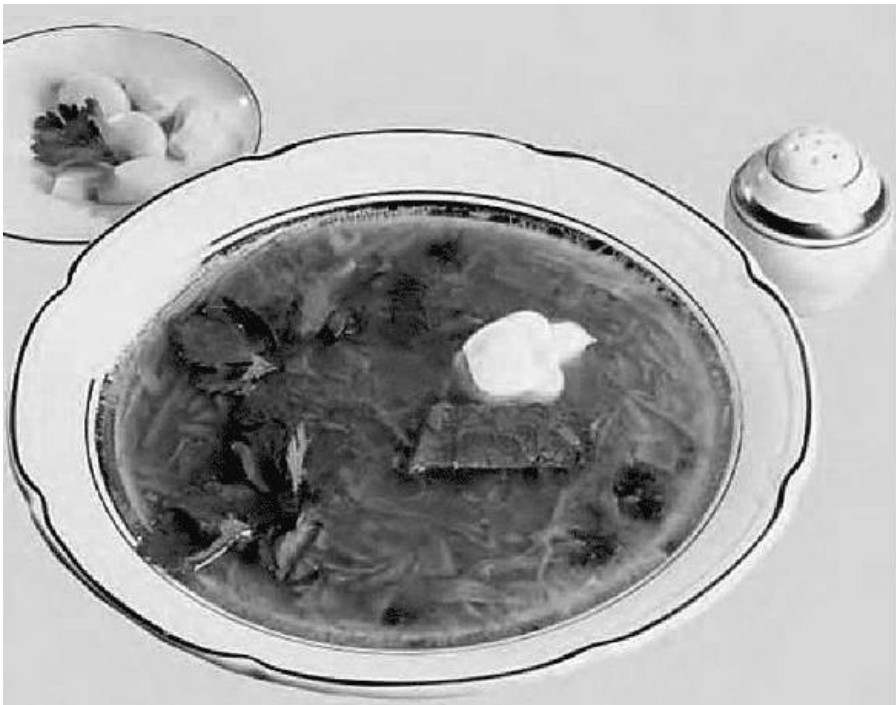
- Чтобы сметана не свернулась в супе, соусе или подливке, ее нужно смешать с небольшим количеством холодного кипяченого молока.

- Если яйца варить на сильном огне, белок станет твердым, а желток – мягким, а если варить их на медленном огне, желток будет твердым, а белок рыхлым. Вывод: лучше варить яйца на умеренном огне.

- Перед варкой яйца нужно неглубоко проткнуть тонкой иглой с тупой стороны, чтобы они не лопнули.

- Если нужно сварить яйца с надтреснутой скорлупой, следует положить в воду 1 ст. ложку соли. Скорлупа все же лопнет, но содержимое яйца останется.

- Яйца «вкрутую» варятся 8 – 10 мин, «в мешочек» – 4 – 5 мин, а «всмятку» – 2 – 3 мин.



НА ЗАМЕТКУ

Капуста белокочанная содержит много витамина С и одно из важнейших ее достоинств - это способность более 7 месяцев сохранять в себе этот витамин. В капусте также присутствуют витамины Р, B_1, B_2, РР, кислоты, соли калия и другие полезные вещества, способствующие поддержанию нормального обмена веществ в организме. В России примерно 30% площади, занимаемой овощами, отведено этой культуре.

Мясо отварить с кореньями. Бульон процедить, мясо и коренья вынуть. Отдельно отварить грибы, откинуть на дуршлаг.

Ветчину нарезать и слегка обжарить, вынуть. На этой же сковороде обжарить шинкованную морковь и нарезанный кольцами лук, в готовые овощи положить ветчину, залить все грибным бульоном и подержать на огне еще 1 – 2 мин.

В мясной бульон положить картофель, довести его до кипения, добавить содержимое сковороды, специи, грибы и соль по вкусу. Варить до готовности.

Перед подачей на стол положить в тарелки мясо, зелень, чеснок, помидоры и сметану.

Щи кислые с квашеной капустой

Говядина (свинина) — 500 г,
вода — 2 л,
квашеная капуста — 500 г,
петрушка, корень сельдерей, корень — по 1 шт.,
чеснок — 1 головка,
лук репчатый — 1 шт.,
морковь — 1 шт., мука — 1 ст. ложка,
сливочное масло — 3 ст. ложки,
томатная паста — 1 ст. ложка,
соль и специи — по вкусу.

Сварить мясо с кореньями, бульон процедить, мясо вынуть. Капусту слегка отжать и потушить со стаканом воды и маслом в течение

30 мин. Залить капусту бульоном, добавить поджаренные с томатом и маслом лук и морковь. Варить до готовности, добавив соль, лавровый лист и перец. За 2–3 мин до окончания варки в щи вылить пассерованную с маслом и слегка разбавленную бульоном муку. Подавать с мясом, сметаной, зеленью и чесноком.

Щи майские с крапивой и Букетом Приправ Магги

Говяжья грудинка — 500 г,
морковь — 1 шт.,
лук репчатый — 1 шт.,
картофель — 4–5 шт.,
молодая крапива — 2 стакана,
яйцо — 1 шт.,
петрушка, корень — 1 шт.,
мука — 1 ст. ложка,
Букет Приправ Магги — 1 ст. ложка.

Отварить мясо с корнем петрушки. Корень и мясо вынуть, бульон процедить. Обжарить до полуготовности лук и морковь, всыпать постепенно муку, перемешать. Влить в сковороду 3–4 ст. ложки мясного бульона, перемешать и потушить немного на огне.

В бульон положить крупно порезанный картофель с Букетом Приправ Магги и варить до готовности. За 10 мин до окончания варки влить в бульон содержимое сковороды. За 1 мин до готовности положить в щи ошпаренную кипятком и нашинкованную молодую крапиву.

В готовый суп опустить разбитое сырое яйцо, взбив его предварительно венчиком.

Подавать к столу со сметаной и чесноком.

Щи дачные подмосковные

Говяжья грудинка — 500–700 г,
морковь — 1 шт., луковица — 1 шт.,
овсяные хлопья — 2–3 ст. ложки,
лавровый лист — 1 шт.,
душистый черный перец — 3–5 горошин,
молодая крапива — 150 г,
щавель — 50 г, яйцо — 1 шт.,
чеснок — 3–4 зубчика,
сметана по вкусу,
растительное масло — 3 ст. ложки,
мука — 1 ст. ложка,
соль и специи — по вкусу.

Мясо отварить до готовности, вынуть из бульона. Бульон процедить и положить в него предварительно обжаренные морковь и лук, еще немного поварить, добавить соль, перец горошком и лавровый лист. Слегка обжаренные с маслом и мукой овсяные хлопья добавить в бульон. Крапиву (предварительно ошпаренную кипятком) и щавель порезать и опустить в кастрюлю за 1–2 мин до окончания варки. Взбить яйцо и опустить его в щи, когда крапива начнет менять цвет.

Подавать с нарезанным мясом, сметаной, чесноком и гренками.

НА ЗАМЕТКУ

Крапива известна в кулинарии с древнейших времен и нет, пожалуй, ни одной национальной кухни, которая не предлагала бы блюда из крапивы. Ее листья – кладовая ценных витаминов. Аскорбиновой кислоты в ней больше, чем в шпинате и капусте в 4 раза. Богат и минеральный состав крапивы, в ней много белков, органических кислот, эфирного масла, дубильных и других биологически активных веществ. Крапива идет в салаты, первые и вторые блюда, с ней пекут пироги, делают настои и отвары.

щенную рыбу положить в отвар, добавить соль и варить до готовности. Рыбу вынуть, разрезать на кусочки и положить в красивую посуду. В тарелки разлить процеженный бульон, вынув из него коренья, добавить в каждую тарелку 50 г белого вина, зелень. Рыбу подать на блюде, заправить зеленью, дольками лимона и маслинами.

Уха бурлацкая

Мелкая речная рыба — 1,5 кг,
картофель — 4—5 шт.,
лук репчатый — 1 шт.,
корень петрушки — 1 шт.,
лавровый лист — 2—3 шт.,
душистый черный перец — 5—7 горошин,
сливочное масло — 1 ст. ложка,
мука — 1 ст. ложка, соль — по вкусу.

Рыбу очистить и отварить целиком без соли. Бульон процедить, рыбу вынуть. Очищенный мелкий картофель и репчатый лук положить в кастрюлю целиком, морковь порезать кружочками и варить в течение 20 мин. Муку обжарить с маслом на сковороде, добавить немного бульона, перемешать и вылить в бульон. Положить туда специи, соль и варить до размягчения овощей. В отличие от традиционной ухи, эта уха не прозрачная. Перед подачей на стол в тарелки положить рубленую зелень петрушки или укропа. Отдельно подать отварную рыбу, политую растительным маслом и посыпанную растертым с солью перцем.

Щи поморские с рыбой

Морская рыба — 500 г, вода — 2 л,
квашеная капуста — 500 г,
репчатый лук — 1 шт.,
морковь — 1 шт.,
томатная паста — 1 ст. ложка,
мука — 1 ст. ложка,
сахарный песок — 1/2 ч. ложки,
растительное масло — 2—3 ст. ложки,
петрушка — 1 корень,
сельдерей — 1 корень,
зелень, соль и перец — по вкусу.

Рыбу отварить в подсоленной воде и вынуть, бульон процедить. Капусту отжать, положить на глубокую сковороду, добавить растительное масло, 2—3 ст. ложки бульона и немного потушить. Мелко порезанные коренья, лук и морковь пассеровать с мукой на растительном масле, добавить сахар и томатную пасту, соединить с капустой и потушить еще 10—15 мин.

В кипящий бульон положить овощи, проварить еще 10 мин. За 3—5 мин до готовности добавить соль и специи. Щи настоять в течение 30—40 мин. Рыбу положить в тарелки, налить щи, посыпать зеленью, подать сметану.

Рассольник с рыбой «Донской»

Речная рыба (крупная) — 1 кг,
картофель — 3—4 шт.,
морковь — 1 шт.,
лук репчатый — 1 шт.,
перловая крупа — 500 г,
крупный душистый перец — 7—8 горошин,
лавровый лист — 2—3 шт.,
гвоздика — 1—2 шт.,
растительное масло — 2 ст. ложки,
вода — 2 л, лимон — 1 шт.,
0,5 банки маслин,
соленый огурец — 1 шт.,
соль — по вкусу.

Сварить рыбу целиком, вынуть и разрезать на порционные куски. Бульон процедить, сковороду поставить на огонь, когда он закипит, всыпать

НА ЗАМЕТКУ

Брюква - ценное овощное растение, известное на Руси с древнейших времен. Она имеет многочисленные синонимы - бахлага, земляная, галанка, бушма, синюха и др. В брюкве есть белки, углеводы, железо, фосфор, кальций. Витамина С в ней больше, чем во всех корнеплодах. Брюкву можно употреблять в пищу в сыром и обработанном виде.

в него, постепенно помешивая, крупу, картофель, лавровый лист, перец, гвоздику и соль. Морковь и лук отдельно потушить с маслом, в конце тушения положить мелко нарезанный огурец. Вылить смесь в суп и варить еще 3—7 мин.

Щи рыбные со свежей капустой

Рыба — 500 г, вода — 1,5—2 л, свежая капуста — 1/4 кочана, картофель — 3—4 шт., лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, сельдерей — 1 корень, свежие помидоры — 2 шт., сливочное масло — 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа, соль и специи — по вкусу.

Отварить рыбу, бульон процедить, рыбу разрезать на кусочки.

Коренья, морковь и лук нашинковать и пассеровать на масле, добавить натертые помидоры или 1 ст. ложку томатной пасты, перемешать и подержать на огне 5—10 мин.

Довести рыбный бульон до кипения и опустить в него нарезанные картофель и капусту, добавить пассерованные овощи и на-

рять до готовности. За 5 мин до окончания варки добавить соль и специи. В тарелки положить рыбу, разлить суп и заправить его сметаной.

Суп грибной с домашней лапшой по-оренбургски

Сушеные белые грибы — 50 г,
лук репчатый — 1 шт.,
морковь — 2 шт.,
растительное масло — 3 ст. ложки,
картофель — 3–4 шт.,
помидор — 1 шт.,
домашняя лапша — 150 г,
лавровый лист — 2–3 шт.,
душистый черный перец — 3–4 горошины,
рубленая зелень петрушки и укропа — 2 ст. ложки,
соль — по вкусу.

ДЛЯ ЛАПШИ:
просеянная пшеничная мука — 250 г,
яйцо — 1 шт., вода — 100 г.

Грибы промыть, отварить, откинуть на дуршлаг. В процеженный отвар положить лавровый лист, перец, соль и поставить на огонь. Грибы, морковь и лук нарезать, пассеровать на растительном масле, добавив мелко нарезанный помидор.

Пассерованную заготовку и нарезанный кубиками картофель опустить в бульон и варить еще 10 мин. Затем засыпать лапшу и варить до готовности.

Приготовление домашней лапши: муку высыпать на стол горкой, сделать в ней углубление и вмять туда яйцо, постепенно добавляя холодную воду. Замесить крутое тесто, завернуть его в холстинку и положить в холодильник на 30 мин. Потом сделать из теста длинный жгут, вдеть его за оба конца и закрутить сначала в одну, а потом в другую сторону, повторить эту процедуру несколько раз, пока тесто не станет эластичным и не будет рваться при растяжке. Готовое тесто посыпать мукой, раскатать и нарезать на длинные и узкие полоски. Так готовится «холодная» лапша. Для приготовления впрок ее слегка засыпают мукой, предварительно разложив на большой доске, и оставляют подсушиться.

НА ЗАМЕТКУ

Репа была одним из древнейших и почитаемых корнеплодов у славянских народов. Содержащиеся в репе эфирные масла и гликозиды придают блюдам своеобразный вкус и аромат. Репу употребляли в пищу сырой, тушили в чугунках, варили с ней щи, борщи, делали сладкие блюда с медом и фруктами, пекли пироги.

мука — 1 ст. ложка,
чеснок — 2–3 зубчика,
растительное масло — 3 ст. ложки,
Овощной бульон Магги — 3 шт.

Перец, помидоры, лук нарезать и потушить с маслом до полуготовности. Залить кипятком, положить туда картофель и довести до готовности. Обжарить муку с маслом, развести Овощной бульон Магги, добавить толченый чеснок и все влить в суп.

К супу подать подсоленные белые сухарики и сметану.

Этот суп должен быть густым и очень ароматным.

Бабушкина тюря

Черный хлеб — 1/4 буханки,
лук репчатый — 1 шт.,
вареное яйцо — 1 шт.,
соленый огурец — 1 шт.,
вареное мясо — 100 г,
растительное масло — 2 ст. ложки,
укроп — 1 пучок,
кипяченая вода — 1 л,
соль и перец — по вкусу.

Хлеб, лук, мясо, яйцо, огурец нарезать, добавить соль, перец, масло и залить холодной кипяченой водой, перемешать, добавить укроп.

Тюря крестьянская

Молочная сыворотка — 3 стакана,
черствый черный хлеб — 2 ломтя,
вареная морковь — 1 шт.,
сметана — 2 ст. ложки,
перетертый с солью
зеленый лук — 2 ст. ложки,
свежая крапива — 3 ст. ложки,
черная смородина — 4–5 листьев,
вареное яйцо — 1 шт.,
соль — по вкусу.

НА ЗАМЕТКУ

Хлеб содержит все питательные вещества, необходимые человеку. В нем есть белки, углеводы, витамины, соли кальция, железа, фосфора, магния. Хлеб не теряет своих ценных качеств, даже если он не был использован сразу. Из черствого хлеба можно приготовить много вкусных блюд.

Муку, которая входит в состав некоторых соусов, обязательно следует обжарить с маслом или без него, чтобы улучшить его вкус. При пассеровании без жира муку насыпают горкой на сковороду и нагревают, постоянно помешивая. При пассеровании с жиром в растопленное масло или жир постепенно всыпают муку и нагревают, пока мука, соединившись с маслом, не пожелтеет.

Суп перловый с грибами по-деревенски

Сушеные белые грибы — 50 г,
перловая крупа — 3 ст. ложки,
картофель — 3–4 шт.,
морковь — 1 шт.,
растительное масло — 2 ст. ложки,
вода — 1,5 л, лавровый лист, соль и перец — по вкусу.

Грибы отварить со специями, бульон процедить. В кипящий бульон засыпать крупу, а через 10–15 мин положить нарезанный картофель. Морковь и петрушку пассеровать с мукой на растительном масле, добавить 3–4 ст. ложки бульона и поджаренные грибы. Пассерованную заготовку влить в кипящий суп и варить еще 5 мин.

Летний суп по-белгородски с Овощным бульоном Магги

Помидоры — 5 шт.,
сладкий перец — 5 шт.,
картофель — 3 шт.,
лук репчатый — 2 шт.,

Окрошка монастырская

Черная редька — 1 шт.,
отварной картофель — 3 шт.,
зеленый лук — 30 г,
тертый корень хрена — 1 ч. ложка,
растительное масло — 4 ст. ложки,
постная рыба — 50 г на порцию,
толченые черные сухари —
1 ст. ложка на порцию,
квас — 1 л, соль — по вкусу.

Редьку натереть на крупной терке, картофель мелко порезать, добавить натертый корень хрена, перемешать и дать настояться около 40 мин. Добавить лук, масло и залить квасом. Перед подачей на стол в тарелки положить рыбу и толченые черные сухари.

Свекольник старорусский

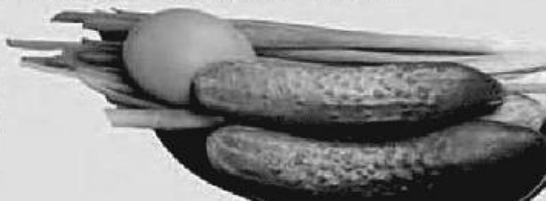
Хлебный квас — 300 г,
свекла с ботвой — 2 шт.,
вареная морковь — 1 шт.,
свежий огурец — 1 шт.,
зеленый лук — небольшой пучок,
яйцо — 1 шт., сметана — 50 г,
вареное мясо — 50 г,
вареный картофель — 1 шт.,
уксус 3%-ный — 5 г,
сахарный песок — 1/2 ч. ложки,
зелень — по вкусу

Свеклу вместе с ботвой мелко порезать, залить небольшим количеством воды, добавить уксус и тушить до размягчения. Охладить.

НА ЗАМЕТКУ

Родина редьки – Средиземноморье, откуда она распространилась в другие регионы. Редька входила в состав многих блюд в Египте, Индии, Китае и Японии. Самая крупная редька, японская, достигает 15-16 кг.
О целебных свойствах редьки писал еще Гиппократ. Он советовал употреблять ее при лечении легочных заболеваний, простуде. На Руси сок редьки использовали для лечения ран при мышечных болях, в компрессах при простуде и как желчегонное средство. Редьку нарезали на тонкие ломтики, высушивали, толкли, из этой муки с добавлением пряностей и патоки варили древнейшее народное лакомство – мазюлю.

Шпинат употребляют в пищу в свежем и переработанном виде в салатах, супах, пирогах и во вторых блюдах.
Его можно долго хранить в холодильнике, завернув в полиэтиленовые пакеты, можно замораживать.
В пищу используются молодые листья шпината без стеблей и соцветий.



Морковь, огурец, яйцо, картофель и мясо нарезать, зеленый лук нашинковать и растереть с солью, добавить сметану, сахар, соль и перемешать. Свеклу с отваром соединить с овощами, залить квасом и размешать. Добавить зелень укропа или петрушки.

Затируха по-каликински

Перловая крупа — 100 г,
пшено — 100 г, картофель — 6—8 шт.,
морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт.,
яйцо — 1 шт., мука — 1 стакан,
сливки — 1/2 стакана,
зеленый лук — 6 перьев,
зелень — 8 веточек, вода — 2 л,
сливочное масло — 50 г,
соль, перец — по вкусу.

Крупу отварить до полуготовности, добавить нарезанные картофель и морковь, посолить, поперчить и варить до готовности овощей.

Замесить крутое тесто из муки, яйца и соли, добавив немного воды.

Когда крупа и овощи будут готовы, воду слить, а крупу потолочь с овощами (но слегка, чтобы не было пюре, должны оставаться комочки), добавить густые разогретые сливки, снова налить туда бульон и поставить на огонь. В кипящую массу опустить небольшие рваные кусочки теста и варить около 10—15 мин.

В тарелки положить по кусочку масла, нарезанного и растертого с солью зеленого лука, зелени и налить суп.

Русское жаркое в горшочках

Говядина — 700 г, картофель — 1,5 кг,
масло — 5 ст. ложек,
лук репчатый — 2 шт.,
мясной бульон — 1,5 стакана,
чеснок — 1 головка, сметана — 200 г,
зелень укропа — 10—12 веточек,
белое сухое вино — 100 г,
лавровый лист, соль и перец — по вкусу.

ДЛЯ ТЕСТА:
мука — 200 г, сахарный песок — 10 г,
маргарин — 20 г, яйцо — 1 шт.,
соль — по вкусу.

Картофель нарезать кубиками и обжарить в масле. Лук нашинковать кольцами и пассеровать до золотистого цвета. Говядину слегка обжарить с обеих сторон. Все обжаривать отдельно.

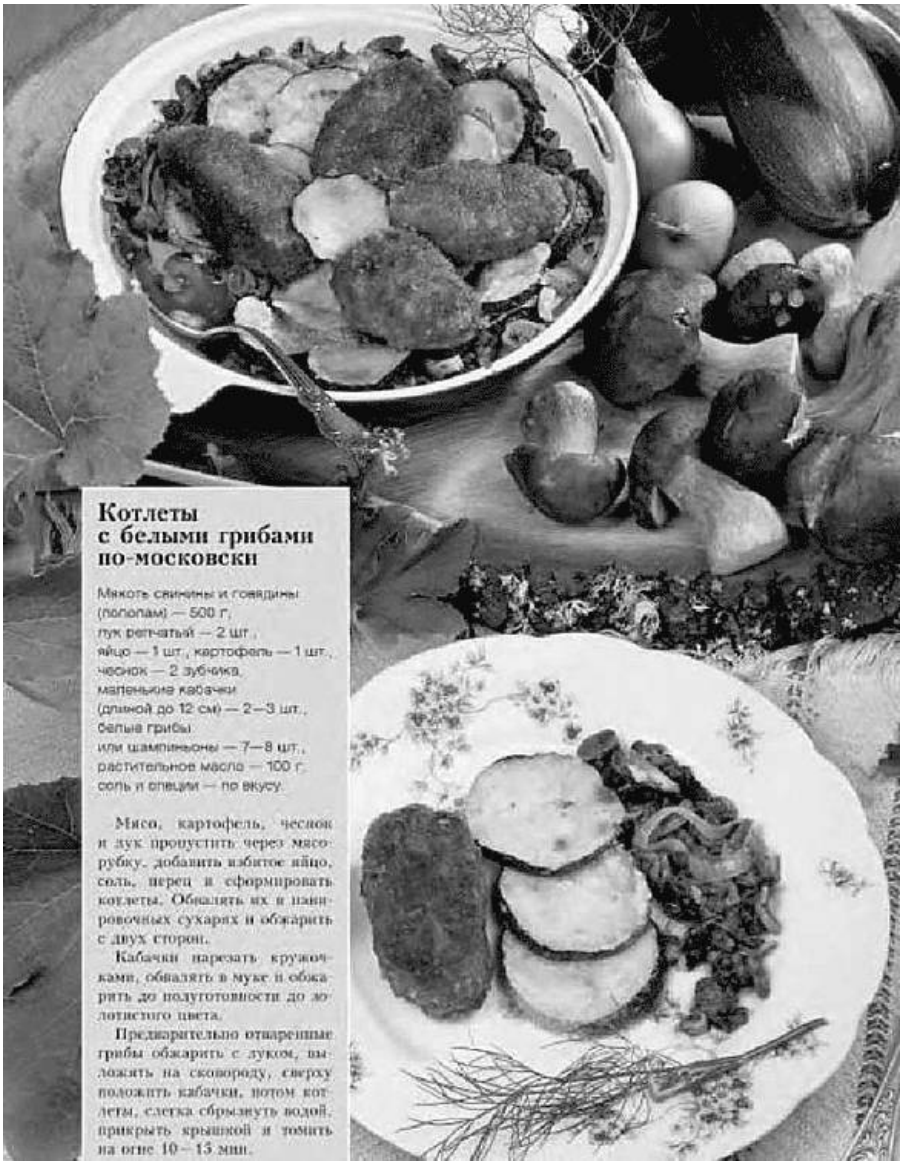
В глиняные горшочки положить мясо, сырой чеснок, картофель, сверху лук, посолить, добавить душистый перец горошком, лавровый лист и залить бульоном. Горшочки замазать свежеприготовленным тестом. Печь в духовке в течение 20—30 мин. За 10 мин до готовности разлить по горшочкам подогретое вино.

К столу подать сметану и рубленую зелень.

Картофель в сметанном соусе с грудинкой по-курски

Картофель — 1 кг,
грудинка — 150 г, морковь — 1 шт.,
квашеная капуста — 150 г,
лук репчатый — 1 шт.,
чеснок — 2 зубчика,
соленый огурец — 1 шт.,
рубленая зелень — 1 ст. ложка,
майонез — 2 ст. ложки,
сметана — 3 ст. ложки,
растительное масло — 1 ст. ложка,
соль и перец — по вкусу.

На противень или сковороду, смазанную растительным маслом,



Котлеты с белыми грибами по-московски

Мякоть свинины и говядины (лопопам) — 500 г,
лук репчатый — 2 шт.,
яйцо — 1 шт., картофель — 1 шт.,
чеснок — 2 зубчика,
маленькие кабачки (длиной до 12 см) — 2—3 шт.,
белые грибы или шампиньоны — 7—8 шт.,
растительное масло — 100 г,
соль и специи — по вкусу.

Мясо, картофель, чеснок и лук пропустить через мясорубку, добавить взбитое яйцо, соль, перец и сформировать котлеты. Обвалять их в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон.

Кабачки нарезать кружочками, обвалять в муке и обжарить до полуготовности до золотистого цвета.

Предварительно отваренные грибы обжарить с луком, выложить на сковороду, сверху положить кабачки, потом котлеты, слегка сбрызнуть водой, прикрыть крышкой и томить на огне 10—15 мин.

уложить квашеную капусту. На нее предварительно обжаренный или отваренный и нарезанный кружочками картофель. Обжарить нарезанную ломтиками грудинку и уложить на картофель.

В оставшемся жире пассеровать лук и морковь и положить на картофель, добавить зелень, чеснок, натертый огурец. Смешать сметану с майонезом и добавить в овощи, посолить, поперчить, залить водой и выпекать в течение 10 – 15 мин при 180°С.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Бефстроганов

Говядина (вырезка) — 800 г,
масло топленое — 100 г,
лук репчатый — 2 шт.,
шампиньоны свежие — 200 г,
сметана — 250 г,
бульон мясной — 650 — 700 г,
горчица — 1 ч. ложка,
вино типа «Мадера» — 50 г,
мука — 1,5 ст. ложки,
картофель жареный — 600 — 700 г,
соль и перец — по вкусу.

Грибы отварить, откинуть на дуршлаг и мелко порезать. Нашинкованный лук и грибы пассеровать с мукой на масле до готовности. В охлажденный бульон влить сметану, добавить горчицу, соль и перец, соединить с луком и грибами, довести до кипения.

Мясо нарезать на широкие волоски толщиной 2 см, отбить их до 5 – 7 мм, нарезать на брусочки длиной 4 см и обжарить с маслом на сильно разогретой сковороде. Поджаренное мясо залить сметанным соусом, добавить вино, довести до кипения, но не кипятить.

К блюду подавать жареный картофель и зелень.

Котлеты «Ералаш» с Говяжьим бульоном Магги

Мясной фарш (говядина пополам со свининой) — 500 г,
белокочанная капуста — 200 г,
морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт.,
тертый корневой сельдерей — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт.,
Говяжий бульон Магги — 1 шт.

Капусту и лук мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке, добавить тертый корень сельдерея, взбитое яйцо и раскрошить Говяжий бульон Магги, соединить с фаршем, сформировать котлеты, пожарить, обкатав в муке. Котлеты получаются удивительно нежные и сочные.

Гусь с яблоками

Тушка гуся — 2—2,5 кг,
антоновские яблоки — 1,5 кг,
лук репчатый — 4 шт.,
маринованные вишни — 15 шт.,
распаренный чернослив — 10—12 шт.,
пряные травы (душица, сельдерей, мята) — 1 пучок,
тмин — 1/2 ч. ложки,
сахарный песок — 100 г,
соль и перец — по вкусу.

С гуся снять лишний жир. Тушку натереть солью с тмином снаружи и внутри, нафаршировать нарезанными на крупные куски яблоками, предварительно посыпав их солью, сахаром и пряными травами. Жарить на противне, сделка смазанном маслом, постоянно поливая образовавшимся соком. Отдельно испечь яблоки с сахаром и травами.

НА ЗАМЕТКУ

■ Сельдерей – пряное растение. Различают три его разновидности: листовой, корнеплодный и черешковый сельдерей. В Средние века и в эпоху Возрождения сельдерей повсеместно выращивался в монастырских садах и огородах.

■ Сельдерей содержит ценные полезные вещества – аскорбиновую кислоту, каротин, витамины B_1, B_2, PP, а также витамин У, который влияет на заживление язв. В нем много кальция, калия, железа и магния. Корневой сельдерей используется в свежем виде для приготовления салатов, в вареном, тушеном и жареном – во вторых блюдах, соусах и маринадах. Черешковый сельдерей также едят в сыром и переработанном виде. Листовой сельдерей по своей сочности и вкусовым качествам является одной из самых лучших культур.

■ Лавровый лист – это высушенный лист лавра благородного, произрастающего на Черноморском побережье Крыма и Кавказа. Лавровый лист ценится за свой долго сохраняющийся аромат, который придают ему содержащиеся в нем эфирные масла. Как пряность лавровый лист добавляют при варке бульонов, маринадов, соусов, при консервировании овощей, грибов, рыбы и мяса.

Материал, защищен

Пельмени уральские

ТЕСТО:
мука — 250 г, яйцо — 1 шт.,
вода — 80 — 90 г, соль — по вкусу.

ФАРШ:
свинина — 300 г, говядина — 200 г,
лук репчатый — 1 шт.,
вода — 100 г, яйцо — 1 шт,
соль и перец по вкусу

Муку просеять, насыпать на доску горкой и сделать сверху углубление, налить в него воду, смешанную с солью и яйцом. Все быстро перемешать и замесить крутое однородное тесто. Раскатать его на лепешки толщиной в 1—2 мм и вырезать из них кружочки.

Свинину и говядину пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить соль, перец, воду и все перемешать. На кружочки из теста положить готовый фарш, смазать края яйцом и вылепить пельмени в виде полумесяца.

Пельмени варить в подсоленной воде. На 1 кг пельменей взять 4 л воды и 30—40 г соли.

Биточки в горшочке

Мясной фарш — 500 г,
постная ветчина — 100 г,
лук репчатый — 2 шт.,
молоко — 50 г, мука — 30 г,
жир — 50 г, яйца — 1 шт.

СОУС:
сметана — 200 г,
сливочное масло — 1 ст. ложка,
мука — 30 г,
мясной бульон — 2—3 ст. ложки,
кисло-сладкий томатный соус — 1 ст. ложка,
томатная паста — 1 ч. ложка,
сухое белое вино — 50 г,
чеснок — 2—3 зубчика

ГАРНИР:
картофель — 500 г, морковь — 2 шт.,
лук репчатый — 3 шт.,
зеленый горошек — 100 г,
сливочное масло — 100 г.

ТЕСТО:
мука — 200 г, яйцо — 1 шт.,
сахарный песок — 1 ч. ложка,
маргарин — 20 г, соль — по вкусу

НА ЗАМЕТКУ

• Лучше всего отваривать овощи в эмалированной посуде. Воды при этом нужно брать столько, чтобы она покрывала овощи. Чтобы лучше сохранить витамин С, овощи следует закладывать в кипящую подсоленную воду и варить на медленном огне под крышкой, так как витамин С улетучивается не только при тепловой обработке, но и от воздействия кислорода.

• Особенно вкусный вареный картофель или картофельное пюре получается тогда, когда в бульон, в котором он варится, положить немного лимонной кислоты.

• Не следует варить картофель больше, чем на один раз. Немного полежав, картофель приобретает сероватый оттенок, и есть его, особенно детям, не рекомендуется.

• При варке рассыпчатых сортов картофеля рекомендуется после закипания часть воды слить.

Рыба по-домашнему

Мелкая речная рыба — 500 г,
сметана — 100 г, лук репчатый — 1 шт.,
морковь — 1 шт., картофель — 2—3 шт.,
молоко — 100 г,
лавровый лист — 1—2 шт.,
мука — 1 ст. ложка,
соль, перец и зелень — по вкусу.

Рыбу посолить, наперчить, окунуть в сметану и выложить на раскаленную сковороду в масло. Обжарить до полуготовности, добавить слегка обжаренные картофель, лук и морковь, зелень, лавровый лист, немного соли и перца, залить молоком, смешанным с мукой. Запечь в духовке или потушить на огне, закрыв крышкой.

Креветки с овощами по-камчатски

Креветки — 500 г,
сладкий перец — 3 шт.,
зеленый горошек
и сладкая кукуруза — по 2 ст. ложки,
лук репчатый — 1 шт.,
свежий огурец — 2 шт.,
мука — 2 ст. ложки,
растительное масло — 2 ст. ложки,
лимонный сок — 1 ч. ложка,
соль, перец — по вкусу.

Креветки очистить и нарезать на куски длиной 2—3 см, перемешать с мукой, солью и перцем, обжарить до полуготовности в растительном масле. Вынуть креветки и в эту же сковороду положить порезанный на узкие полоски перец и колечками лук. Жарить 2 мин. Добавить обжаренные креветки и мелко порезанные огурцы без семечек, кукурузу и зеленый горошек и «томить» на огне около 5 мин. Перемешать и выложить на блюдо. Украсить зеленью, сбрызнуть лимонным соком.

НА ЗАМЕТКУ

• Чтобы уменьшить потери витаминов и минеральных веществ из овощей, нужно стараться сократить продолжительность их тепловой обработки. Овощи следует опускать не в холодную, а в кипящую воду, класть на сковороду с сильно разогретым маслом. Варить и тушить их рекомендуется под крышкой на медленном огне.

• Нарезанный сухой картофель перед обжариванием нужно тщательно промыть водой, чтобы удалить крахмал, иначе при обжаривании кусочки будут прилипать друг к другу. Затем картофель необходимо обсушить салфеткой или полотенцем. Если подготовить его таким образом, то получится очень вкусный картофель с аппетитной хрустящей корочкой.

В мясной фарш добавить лук, яйцо, молоко, муку, жир, перец и соль. Все перемешать и сделать биточки, обвалять их в муке и обжарить на сковороде с двух сторон.

Поставить на огонь сметану. Муку слегка поджарить на сухой сковороде, охладить, смешать с маслом, переложить в закипевшую сметану, добавить немного бульона или воды, соль, перец и варить 5 мин.

Картофель, лук и морковь для гарнира порезать, отдельно обжарить, смешать и добавить зеленый горошек.

Вымесить тесто.

Половину приготовленных обжаренных овощей положить в глиняный горшок, на них выложить биточки, поверошить ветчину. Положить оставшиеся овощи, залить все соусом, добавить мелко порезанный чеснок и разогретое сухое вино.

Горшок замазать приготовленным тестом, поставить в духовку для запекания на 15—20 мин.

К столу подавать в горшочке.

Материал, защищенный авторским правом

Грибы по-деревенски

Грибы белые — 500 г,
сливочное масло — 50 г,
густые сливки — 1/2 стакана,
яйца — 3 шт., лук репчатый — 2 шт.,
панировочные сухари — 3 ст. ложки,
тертый сыр — 2 ст. ложки,
соль и перец — по вкусу.

Грибы отварить в небольшом количестве воды, откинуть на дуршлаг, бульон остудить. Желтки растереть со сливками и сухарями, добавить грибного бульона и перемешать. Грибы с луком обжарить в масле, залить сливочным соусом и запечь в духовке до готовности. За минуту до готовности посыпать тертым сыром.

Грибы по-толстовски

Грибы белые свежие — 500 г,
масло топленое — 100 г,
чеснок — 4—5 зубчиков,
сметана — 150 г,
сыр твердый тертый — 50 г,
соль и перец — по вкусу.

Грибы очистить и нарезать тонкими ломтиками. Разогреть топленое масло и положить в него толченый чеснок, соль, перец и подготовленные грибы. Тушить на слабом огне в течение 30 мин, затем выложить смесь в сотейник, залить сметаной, посыпать сыром и запечь в духовке в течение 20—30 мин.

НА ЗАМЕТКУ

Если в блюдах используются сухие пряные травы - петрушка, тмин, чабер, укроп, базилик, мята и другие, то их нужно перед закладкой подержать в течение 5 мин в горячей воде, это поможет освежить аромат и цвет.

НА ЗАМЕТКУ

• Родина мускатного ореха – островная Индонезия. Ягода мускатника душистого похожа на абрикос, после созревания раскрывается, и семена дозревают уже после раскрытия плода. Семя – мускатный орех, содержит эфирные масла и используется как пряноароматическая добавка для супов, вторых блюд, соусов, маринадов.

Творожные палочки по-можайски

Творог — 500 г,
зеленый лук — 15 перьев,
зелень сельдерея — 1 ст. ложка,
мука — 1 стакан,
соль — 1/2 ч. ложки,
сахарный песок — 2 ст. ложки,
яйца — 2 шт.,
цедра апельсина — 1 ч. ложка,
сметана — 200 г.

Муку, соль, сахар, желтки смешать с творогом, луком и сельдереем до образования липкой массы. Если тесто жидковато, добавить муки. Готовое тесто положить на холод на 15–20 мин. Потом тесто снова помять, раскатать, разрезать на палочки размером 1,5х5 см и обжарить со всех сторон в масле.

К блюду подают сметану или взбитые сливки. Для украшения можно использовать ломтики апельсина или яблока.

Раковые шейки с фруктами на шпажках с Грибным бульоном Магги

Раки — 8—10 шт.,
лук репчатый — 2 шт.,
зелень петрушки и укропа — 40 г,
лимон, зеленая груша,
зеленый огурец — по 1 шт.,
соль и перец — по вкусу.

СОУС
грибы вареные — 150 г,
мука — 1 ст. ложка, вода — 200 г,
масло растительное — 4 ст. ложки,
лук репчатый — 1 шт.,
Грибной бульон Магги — 1/2 пакетика.

Раков отварить с луком и зеленью в соленой воде, вынуть из бульона, охладить и очистить от панцирей. Фрукты и огурец нарезать на одинаковые кусочки. Раковые шейки, огурец и фрукты нанизать на шпажки и зажарить над горящими углями.

Грибы нарезать маленькими кусочками и обжарить их на растительном масле. Муку пассеровать с луком на масле, соединить с грибами, всыпать Грибной бульон Магги, добавить немного воды и потушить 5 мин. Готовый соус подать к раковым шейкам.

Котлеты капустные с пикантным соусом

Капуста — 2 небольших кочана,
лук репчатый — 1 шт.,
чеснок — 3—4 зубчика,
мука — 1 ст. ложка, помидор — 2 шт.,
мускатный орех, зелень сельдерея и шалфея, соль и красный перец — по вкусу,
красный сладкий перец — 1 шт.,
растительное масло — 100 г,
толченые белые сухари
для панировки капусты — 50 г.

Капусту отварить целиком до полуготовности, откинуть на дуршлаг. Когда жидкость стечет, порезать в виде котлет, посыпать солью, красным перцем, обвалять в сухарях и зажарить с двух сторон до готовности.

Помидоры натереть на терке. Перец мелко нарезать, соединить с помидорами, перемешать, добавить тертый мускатный орех, зелень, соль и потушить 5–10 мин на слабом огне.

Лук и чеснок порезать и пассеровать на масле с мукой, добавить зелень сельдерея и шалфея, немного воды и соединить с помидорно-перечной массой. Потушить еще немного и залить соусом капустные котлеты.

К котлетам можно подать красиво нарезанную ветчину и свежую зелень.

Кабачки с чесноком по-кубански

Небольшой кабачок — 1 шт.,
лук репчатый — 1 шт.,
зелень чеснока — 3–4 пера,
зеленая фасоль — 5–7 стручков,
растительное масло — 4 ст. ложки,
мука — 2 ст. ложки,
тертый сыр — 50 г,
соль и специи — по вкусу.

Кабачок нарезать соломкой, посолить. Обжарить лук, чеснок на растительном масле, постепенно добавляя муку до образования смеси, похожей на густую сметану. Добавить в смесь кабачки и мелко порезанные стручки фасоли, посыпать перцем и специями.

Жарить до образования золотистой корочки. Перед подачей на стол посыпать тертым сыром и зеленью.

Ватрушки деревенские с творогом и изюмом

Мука — 1 кг, яйца — 2 шт.,
растительное масло — 1/2 стакана,
быстрорастворимые дрожжи — 1 пакетик,
сахарный песок — 3 ст. ложки,
теплое молоко — 200 г,
соль — по вкусу.

НАЧИНКА:
отжатый творог — 250 г,
яйца — 2 шт.,
сахарный песок — 3 ст. ложки,
изюм — 50 г, курага — 100 г,
корица — на кончике ножа,
ванильный сахар — 1/2 пакетика,
мука и сметана — по 1 ст. ложке.

Замесить тесто. Творог смешать с желтком и взбитым белком, добавить сахар, сметану, ванильный сахар, корицу, хорошо растереть.

НА ЗАМЕТКУ

- Лавровый лист нельзя оставлять в готовом блюде, потому что это может испортить вкус пищи и придаст излишнюю горечь.

- Достоинство кабачков состоит в том, что в них содержится высокий процент калия – 238 мг в 100 г продукта. Благодаря этому кабачки особенно рекомендуются при отеках, так как калий способствует выводу излишней жидкости из организма. Кроме того, в кабачках витамина С содержится больше, чем в персиках, абрикосах, сливах и других фруктах и овощах.

- Чтобы изюм в твороге или тесте распределился равномерно, его нужно промыть в горячей воде, а затем обвалять в муке и соединить с творогом или тестом.

Раскатать тесто слоем в 1 см, смазать его маслом, выложить поперечно на него по 1/3 части картофельного пюре, смешанного с маслом, потом слой пропущенного через мясорубку мяса, обжаренного с маслом лука. Повторять то же еще 2 раза. Солью и перцем посыпать 2 раза поверх мяса. Сверху накрыть пластом теста толщиной 0,5–0,8 см, смазать его крепким чаем и выпекать.

Кулебяка с мясом и гречневой кашей

ТЕСТО
мука — 1 кг, молоко — 400 г,
дрожжи сухие
быстрорастворимые — 1 пакетик,
масло сливочное
размягченное — 200 г,
яйца — 5 шт.,
сахарный песок — 2 ст. ложки,
соль — 1/4 ч. ложки.

ФАРШ
гречневая каша вареная
рассыпчатая — 250 г,
мясо вареное — 250 г,
яйца вареные — 2 шт.,
яйцо сырое — 1 шт.,
масло сливочное — 80 г,
соль и перец — по вкусу.

Замесить тесто и раскатать его в виде продолговатой лепешки шириной 15–20 см и толщиной 1 см. Положить на него горкой кашу, посолить, сверху положить маленькими кусочками 1/2 часть сливочного масла, накрыть начинку тонкой лепешкой из теста, заранее выпеченной на противне. На лепешку положить пропущенное через мясорубку мясо, посолить, поперчить, сверху положить кусочки масла и крупно порезанные яйца. Накрыть пирог слоем теста толщиной 7 мм, защипнуть края, смазать яйцом, украсить тонкими узкими полосками из теста, проткнуть пирог в нескольких местах вилкой и запечь в духовке.

Бисквит «Южный»

Мука — 1 стакан, яйца — 6 шт.,
сахарный песок — 1 стакан,
тертый мускатный орех — 1/4 шт.,
цедра лимона или апельсина —
2 ч. ложки,
консервированные ананасы —
2–3 кружка,
персики — 3 шт. (можно
использовать и другие фрукты),
гашеная сода на кончике ножа,
ядра жареного арахиса — 10–15 шт.,
соль — на кончике ножа.

Взбить миксером яйца, добавить сахар, муку, мускатный орех, цитрусовую цедру, еще раз перемешать и вылить смесь в разогретую и смазанную маслом форму.

Фрукты порезать и ложкой положить каждый кусочек внутрь смеси. Сверху разложить половинки жареного арахиса. Выпекать при 180°С в течение 15–20 мин.

НА ЗАМЕТКУ

- В древности на Руси кашей называли не только блюда из круп, но и те блюда, которые делались из измельченных продуктов, например, каши из рыбы, или каши из гороха, репы, брюквы и так далее.
- Гречневая каша будет более ароматной и рассыпчатой, если крупу предварительно обжарить на сковороде или прокалить на противне без масла, непрерывно помешивая.
- Если поверхность выпекаемого пирога уже зарумянилась, а внутри он еще сыроват, нужно накрыть поверхность листом влажной бумаги и выпекать дальше при небольшой температуре.
- Если при замешивании в бисквитное тесто добавить крахмал, то изделие станет более рассыпчатым. Этому способствует также добавление в тесто коньяка или рома (1 ст. ложка на 500 г муки).

бавить 200 г сахара, растереть и выложить на тесто. Оставшуюся половину теста положить сверху. Половину второго лимона очень мелко порезать, кусочки как бы воткнуть в тесто и посыпать сверху дробленными орехами и сахарным песком. Выпекать при 180°С около 30 мин. Вынуть из духовки и горячим разрезать на блюде.

Пирог яблочный с корицей по-курски

Мука — 1 стакан,
яблоки — 4 шт., яйца — 4 шт.,
сахарный песок — 3 ст. ложки,
сметана — 200 г,
ром или коньяк — 50 г,
сухие дрожжи — 1/2 пакетика,
корица и миндаль (арахис) —
по вкусу.

Дрожжи смешать с мукой и сахаром. Сметану взбить с яйцами и ромом. Все соединить с разрезанными на небольшие кусочки яблоками. Полученную в виде гу

НА ЗАМЕТКУ

- Грецкие орехи, предназначенные для приготовления различных блюд и выпечки, рекомендуется перед употреблением слегка прокалить в духовке, отчего они приобретут приятный привкус и аромат.

- Грецким орехам можно вернуть свежесть и вкус, если подержать их в скорлупе 6–8 ч в подсоленной воде.

- Если грецкие орехи трудно расколоть, их можно обдать кипятком, откинуть на дуршлаг, а потом колоть.

Лимонный торт

Мука — 400 г, лимон — 2 шт.,
молоко — 75 г,
сахарный песок — 350 г,
растительное масло
без запаха — 150 г,
сухие быстрорастворимые
дрожжи — 1/2 пакетика,
соль и орехи (арахис или фундук) —
по вкусу.

Дрожжи растереть с двумя столовыми ложками сахарного песка, добавить растительное масло, 100 г сахара, соль, молоко, размешать, постепенно всыпать муку и замесить тесто. Разделить его на 2 неодинаковые части. Бо́льшую выложить на противень. Лимон ошпарить кипятком, натереть вместе с цедрой на мелкой терке, до-

стой сметаны смесь вылить в форму, посыпать корицей и еще раз слегка размешать круговыми движениями. Сверху посыпать нарезанными крупно орехами. Выпекать при 180°С.

Степень готовности определяется деревянной палочкой. Если на ней нет кусочков клейкого теста, то все готово.

Пирог по желанию можно украсить сахарной пудрой, взбитыми сливками.

Пирог с курагой и грецкими орехами по-краснодарски

Мука — 1 кг, яйцо — 1 шт., растительное масло — 1/2 стакана, быстрорастворимые дрожжи — 1 пакетик, соль — на кончике ножа, сахарный песок — 3 ст. ложки, молоко — 200 г, лимон — 1 шт.

НАЧИНКА:
курага — 300—400 г,
грецкие орехи — 7—8 шт.,
мускатный орех — на кончике ножа,
сахарная пудра — 3—4 ст. ложки,
ванильный сахар — 1/2 пакетика,
яйцо — 1 шт.

Тесто замесить, раскатать, смазать растительным маслом, посыпать цедрой лимона и раскатать еще раз. Выложить тесто в форму, на него положить предварительно отваренную и растертую с сахарной пудрой, ванильным сахаром и мускатным орехом курагу, посыпать все толчеными грецкими орехами. Пирог украсить тонко раскатанным тестом, нарезанным на лоскуты. Смазать его поверхность крепким чаем, посыпать дробленными орехами и выпекать.

Налетушка вологодская

Мука — 1 кг,
сахарный песок — 1 ст. ложка,
яйцо — 1 шт.,
быстрорастворимые дрожжи — 1 пакетик, молоко — 1 стакан,
растительное масло — 1/2 стакана.

НА ЗАМЕТКУ

- В грецких орехах содержится фосфор, кальций, калий, витамин В. Есть их лучше всего с зеленью, фруктами и добавлять в каши.

- Дрожжевое тесто можно сделать более воздушным, если добавить в него тертый сырой картофель из расчета 100 г картофеля на 1 кг муки.

- Если пирог трудно вынуть из формы, ее следует поставить на мокрое, сложенное в несколько раз полотенце или поставить на кастрюлю с холодной водой. Можно также подержать форму над паром.

- Чтобы придать замороженным овощам и фруктам свежесть и сочность, их следует на несколько секунд опустить в дуршлаге в холодную воду с несколькими каплями свежевыжатого сока лимона или грейпфрута.

НА ЗАМЕТКУ

• Первые упоминания о пряниках на Руси относятся к середине XV в. Они были одним из самых главных угощений на всех народных гуляниях, праздниках и ярмарках. Их любили за вкус и очень нарядный вид. Выпекали пряники с изображением экзотических растений, животных, птиц и орнаментов. По торжественным событиям и именинам выпекали именные пряники весом в несколько пудов с целыми текстами-приветствиями. Достоинство пряника состоит еще и в том, что он может долго храниться. Выпекали пряники на меду с большим количеством пряностей – гвоздикой, имбирем, корицей, кардамоном, мускатным орехом, мятой, добавляли орехи, ликеры или водку. Особого мастерства достигли тульские и вяземские пряничники.

• Слово «рулет» имеет французское происхождение и означает «нечто свернутое». Рулетами мы называем пироги с начинкой, свернутые в виде трубки. Начиняют их мясом, рыбой, вареньем, зеленью, овощами, пряностями с сахаром и украшают маком, тмином, орехами или тертым шоколадом, поливают глазурью.

НАЧИНКА:
вареные яйца — 4 шт.,
густые сливки или сметана — 200 г,
мука — 1 ст. ложка, тмин — 1/2 ч. ложки, соль — по вкусу.

Тесто вымесить, раскатать слоем 1,5 см и выложить на глубокий противень.

Сметану смешать с мукой и солью, добавить крупно покрошенные желтки, перемешать и выложить на тесто, посыпать тмином. Края прищипнуть. Выпекать в духовке до золотистого цвета.

В начинку вместо яиц можно выложить отжатый творог.

Пирог из дрожжевого теста с грибами

Дрожжевое тесто — 300 г,
белые грибы — 400 г,
тертый сыр — 200 г,
лук репчатый — 2 шт.,
растительное масло — 2 ст. ложки,
соль, специи и зелень — по вкусу.

Тесто раскатать, выложить на противень.

Грибы отварить, просушить и нарезать. Лук обжарить до полуготовности. Смешать грибы с тертым сыром, выложить их на тесто, сверху положить поджаренный лук, добавить зелень, посолить, поперчить. Нарезать из теста полоски одинаковой толщины (1 см) и накрыть ими пирог в виде плетеного гуська. Смазать чаем и выпекать.

Пряники монастырские

Ржаная и пшеничная мука — по 1,5 стакана,
мед — 1 стакан,
сахарный песок — 2 ст. ложки,
цедра половины апельсина,
водка — 1/2 стакана, имбирь, корица, душистый перец, гвоздика, мускатный орех — по вкусу.

Разогреть мед и добавить к нему пряности и цедру апельсина. К полученной смеси постепенно добавить сахар, водку и муку. Дать постоять 10—20 мин. Размешать тесто до тех пор, пока оно не посветлеет. Положить тесто в холодильник на 30 мин, прикрыв его крышкой.

Тесто раскатать толстым слоем, нарезать из него различные фигурки. Выпекать в сильно разогретой духовке около 10—15 мин.

Рыбник сибирский

Слоеное дрожжевое тесто (готовое) — 500 г,
филе рыбы — 800 г,
лук репчатый — 4 шт.,
рис или пшено — 4 ст. ложки,
мука — 2—3 ст. ложки,
растительное масло — 2 ст. ложки,
свежая зелень — 1 пучок,
крепкий чай или 1 яйцо для смазки пирога,
соль и перец — по вкусу.

Тесто раскатать в 1 см, смазать маслом, положить слой вареной крупы, на него — кусочки филе рыбы (400 г), обжаренный с мукой лук (также половину его количества), сверху опять положить рыбу, лук, посолить, поперчить, посыпать зеленью. Покрыть слоем раскатанного теста, прищипнуть края. Верх смазать чаем или взбитым яйцом и запечь в духовке до готовности.

Верхний слой пирога можно не закрывать полностью тестом, а украсить вырезанными из теста полосками.

Шоколадный бисквит «Земляничная поляна»

Мука — 1 стакан, яйца — 6 шт.,
сахарный песок — 1 стакан,
ванильный сахар — 1/2 пакетика,
крахмал — 1 ст. ложка,
какао — 1—2 ст. ложки.

СИРОП:
сахарный песок — 100 г,
коньяк — 70 г, вода — 1 стакан,
свежая земляника — 600 г,
сливки 33%-ные — 500 г.

Замесить бисквит и выпечь 3 коржа. Сварить сироп: сахар растворить в горячей воде, довести до кипения, остудить, добавить коньяк. Взбить миксером сливки. Первый корж пропитать сиропом, смазать сливками, уложить на него ягоды. Накрыть ягоды вторым коржом, повторить начинку. Третий корж пропитать сиропом, смазать сливками и украсить ягодами и зеленью земляники.

Чиненки по-уральски

Дрожжевое тесто (готовое) — 500 г.

ВАРИАНТЫ НАЧИНКИ:
отварной рис — 200 г, яйца — 3 шт.,
растительное масло — 2 ст. ложки,
соль — по вкусу;

картофельное пюре — 200 г,
пассерованный лук — 1 шт.,
сливочное масло — 1 ст. ложка,
соль и перец — по вкусу;

укроп, петрушка,
сельдерей — 1,5 стакана,
яйцо — 1 шт., масло — 1 ст. ложка,
соль — по вкусу;

отжатый творог — 200 г,
сахарный песок — 2 ст. ложки,
желток — 1 шт., изюм — 100 г.

Тесто раскатать, нарезать из него круглые «блюдечки», начинить их любой из начинок, смазать крепким чаем или яйцом и выпекать.

Расстегаи московские

Готовое дрожжевое тесто — 1 кг.

ВАРИАНТЫ ФАРША:
фарш мясной — мясо говядины заварное — 500 г,
лук репчатый — 2 шт.,
вареные яйца — 2 шт.,
яйцо сырое — 1 шт.,
масло сливочное — 80 г,
соль и перец — по вкусу;

НА ЗАМЕТКУ

- Свежеприготовленные пироги и пирожки следует поставить на расстойку, прикрыв их полотенцем. Степень готовности пирога для выпекания можно определить путем надавливания на него пальцем. Если углубление от надавливания исчезает не сразу, то тесто готово.

- Чтобы бисквит был особенно хорошим и нежным, тесто для него следует замесить как можно быстрее и сразу же выпечь, чтобы пузырьки воздуха не успели из него улетучиться.

- Пироги с капустой или зеленью получатся пышнее и красивее, если первые 10-15 мин не открывать духовку.

- Пирог с творогом или творожный торт будет вкуснее, если в начинку добавить только желтки, а не целые яйца, так как желток делает начинку более нежной, а белок придает ей твердость и сухость.

- Торт пришел в Россию из Западной Европы в XVIII-XIX вв. вместе с другими кулинарными заимствованиями. По-итальянски кондитер, который изготовляет торты, – «тортайо», а «торта» – это изделие тесто, то есть причудливые узоры из крема на торте. Торт сразу освоился на новом месте и завоевал большое количество поклонников. Сейчас невозможно представить праздничного чаепития без торта.

фарш рыбный — филе рыбы — 500 г,
лук зеленый — 40 г,
рис вареный — 150 г,
масло сливочное — 80 г,
яйцо — 1 шт.,
соль и перец — по вкусу,

фарш грибной —
грибы вареные — 500 г,
лук репчатый — 1 шт.,
картофельное пюре — 200 г,
масло сливочное — 80 г,
соль — по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить жареный лук и мелко нарезанные яйца, посолить, поперчить и перемешать.

Филе рыбы пропустить с луком через мясорубку, добавить рис, посолить и поперчить, перемешать.

Грибы пожарить с луком на сливочном масле, добавить картофельное пюре, посолить и перемешать.

Тесто разделить на куски по 150 г, слепить из них шарики и оставить на 15—20 мин, затем раскатать их на лепешки, положить на каждую фарш, сверху положить кусочек сливочного масла и защипнуть края так, чтобы середина пирога была открытой. В соответствии с видом фарша в середину расстегай положить ломтик той рыбы, из которой сделан фарш, или кусочек соответствующего фаршу мяса, если фарш грибной, то положить сверху шляпку гриба.

Выпекать в духовке при 180°С, предварительно смазав яйцом.

Расстегаи подаются к мясным, рыбным и грибным бульонам.

Печеные яблоки с корицей и орехами

Яблоки — 10 шт.,
ягоды свежие — 200 г,
сахарный песок — 100 г,
ванильный сахар — 1 пакетик,
корица — 1/2 ч. ложки,
фундук дробленый жареный — 2 ст. ложки,
сливки 30%-ные — 200 г.

Яблоки вымыть, освободить от сердцевины, положить вместо нее ягоды, перетертые с сахаром и ванильным сахаром, добавить дробленые орехи, корицу и запекать при температуре 140°С примерно 15 мин. Когда яблоки станут мягкими, вынуть их из духовки, полить образовавшимся сиропом и остудить. К яблокам подать взбитые сливки.

ЛУЧШИЕ КУЛИНАРНЫЕ

РЕЦЕПТЫ НАРОДОВ СССР

АНТОНОВА
Мария Андреевна
окончила филологический факультет МГУ им. М. В. Ломоносова, преподавала русский язык и литературу иностранным учащимся в Российской экономической академии им. Г. В. Плеханова. Увлекается собиранием старинных рецептов национальных кухонь мира, обладает уникальной коллекцией рецептов. Накопленным опытом она решила поделиться с читательницами.

РУССКАЯ КУХНЯ
::
УКРАИНСКАЯ КУХНЯ
::
КУХНЯ НАРОДОВ ПРИБАЛТИКИ
::
МОЛДАВСКАЯ КУХНЯ
::
БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ
::
КАВКАЗСКАЯ КУХНЯ
::
КУХНЯ НАРОДОВ ПОВОЛЖЬЯ
::
КУХНЯ НАРОДОВ СРЕДНЕЙ АЗИИ

НАСТОЛЬНАЯ ПОВАРЕННАЯ КНИГА ДЛЯ КАЖДОГО ДОМА

АНТОНОВ
Сергей Владимирович,
член профессионально-творческого союза художников и графиков Международной федерации художников ЮНЕСКО, лауреат ежегодного фестиваля рекламных фотографов «Мастер» в номинации «Еда и напитки». Многие годы сотрудничает с издательством «ОЛМА-ПРЕСС».

ISBN 5-94848-044-5